



いなげ

人口:161,562人 前月比99人増
(男80,520人 女81,042人)
世帯数:75,962世帯
(2021年5月1日現在)



～災害から地域を守るために～ 自主防災組織をつくろう!



自主防災組織とは、地震や火災等の災害から、自分たちのまちを自分たちで守るための組織です。区では新規に設置される自主防災組織の活動に必要な資機材購入や訓練に対し助成を行っています。

自主防災組織への助成制度

- 新たに自主防災組織を結成したとき
世帯数に応じて防災資機材と、防災基旗を配布
- 防災活動に必要な資機材を購入・賃借したとき
助成限度額の範囲内で費用の2分の1 (年度1回)
- 防火・防災訓練を実施したとき
参加者1人につき150円 (年度1回)



安否確認訓練

千葉市で30年以内に震度6弱以上の地震が発生する可能性は60%以上といわれています。また、令和元年の台風15号では最大瞬間風速が千葉市観測史上第1位となる57.5mもの強風に見まわれた影響で、建物被害や倒木等が多数発生し、停電の長期化など、市民生活に大きな被害が生じました。この様な大規模災害時には、地域の支えあいによる「共助」が非常に重要となります。未結成の地区はできるだけ早く組織をつくり地域の防災力を高める取り組みを実施しましょう。

稲毛区地域振興課 ☎284-6107 FAX284-6189



口の健康は、健康長寿の秘訣! 口腔ケア事業を利用しましょう

市内の65歳以上の方を対象に、口の機能評価を含めた歯科健診を実施しています。健康長寿には欠かせない、「かむ・飲み込む・発音する」といった口の機能を知る良い機会です。口の健康から、自身の健康づくりを見直してみよう。

- 対象** 市内に住居登録がある65歳以上の方
- 健診内容** むし歯や歯周病などの有無、歯垢や歯石など口の清掃状態の確認、咀嚼(そしゃく)力評価、嚥下(えんげ)力評価、発音評価
- 受診方法** 稲毛保健福祉センターで受診票を受け取り、協力医療機関に予約の上、受診。
*受診は年度内に1人1回です。
詳しくは、[千葉市 口腔ケア](#)
- 稲毛保健福祉センター健康課 ☎284-6494 FAX284-6496



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。

健康ひろば

稲毛区健康づくりスローガン **歩け稲毛あなたのいっぽ!**
健康のために、あなたのいっぽ、踏みだしてみませんか?

稲毛保健福祉センター健康課では、健康に関する相談や教室などを開催しています。参加する際は、体調を確認の上、お越しください。



相談・教室・講演会名	日時	内容・対象など	定員	申込	
相談	栄養相談	6/2(水)・11(金)・17(木)・23(水) 9:30～14:50	管理栄養士による離乳食や生活習慣病予防など、食事についての個別相談。特定保健指導を受けている方は除く。	各4人	②
	禁煙相談・健康相談	6/2(水)・8(火)・14(月)・23(水) 10:00～15:30	保健師などによる禁煙の取り組み方や生活習慣病予防、健診結果の見方などについての個別相談。	各4人	②
	大人の歯科相談	6/15(水)・28(月) 9:20～15:20	歯科衛生士による歯周病予防など歯の健康についての個別相談。口臭測定もできます。対象=成人	各4人	②
	子どもの歯科相談	6/15(水)9:20～15:20	歯科衛生士による仕上げみがきの方法や虫歯予防など歯の健康についての個別相談。対象=就学前児	15組	②
	精神保健福祉相談	6/24(木)15:10～17:10	精神科医による個別相談。対象=憂うつ・眠れない・不安・ひきこもりなど、心の健康でお悩みの方または家族	3人	③
教室	1日だけのプラチナ食事セミナー(初心者編)	6/18(金)10:00～12:00	管理栄養士が健康で過ごすための食事のポイントや料理初心者の方でもできる献立を紹介します。対象=区内在住で65歳以上の料理初心者の方	10人	②
	1日だけのプラチナ食事セミナー(骨美人編)	7/9(金)10:00～12:00	管理栄養士による健康講座。健康で過ごすための食事と運動について学びます。対象=区内在住で65歳以上の運動に制限のない方	10人	②
	母親&父親学級	7/2(金)・9(金) 9:30～12:00 全2回	妊娠や出産・育児についての学習や実習を行います。対象=妊娠28～35週の方とパートナー 持ち物=母子健康手帳、筆記用具	15組	①
	歯っぴー健口教室	7/6(火)・13(火)・20(火) 10:00～12:00 全3回	日常生活で簡単に取り入れられる口腔ケア・お口の体操などから、口の機能を維持していくことを目指します。対象=区内在住で65歳以上の方	10人	②
講演会	もっと知りたい血圧のこと～血管を若く保つための生活習慣～	6/23(水)13:00～15:00	医師による講演会。高血圧の原因や合併症を知り、予防するためにはどうしたらよいか、日常生活の改善点などを学びます。会場=稲毛いきいきプラザ(稲毛区稲毛東6-19-1) 対象=区内在住の方 *公共交通機関をご利用ください。	15人	②
	本当は多い!? 泌尿器トラブル	7/14(水)13:00～15:00	医師による講演会。男女問わず、高齢者に多い泌尿器トラブルの原因や受診のタイミング、日常生活における工夫点などをお話します。対象=区内在住の方	15人	②

稲毛保健福祉センター(稲毛区穴川4-12-4)
☎6月1日(火)9:00から電話で、同センター健康課各班へ

特に記載のないものは予約制(当日受付不可)
詳しくは、[千葉市 稲毛区健康課](#)

☎ ①すこやか親子班 ☎284-6493 ②健康づくり班 ☎284-6494 ③ところと難病の相談班 ☎284-6495 FAX284-6496



穴川コミュニティセンター

おはなし会

絵本の読み聞かせとパネルシアター
☎6月17日(木)・24日(木)11:00～11:30
☎就学前児 ☎各当日先着6人
いなげ穴川寄席
縁のメンバーによる寄席を行います。
☎6月20日(日)14:00～16:00
☎成人 ☎当日先着30人
☎500円
☎穴川コミュニティセンター ☎284-6155 FAX284-6156

長沼コミュニティセンター

①大人の洋菓子づくり

フィナンシェを5個作ります。
☎6月12日(土)10:00～12:30
☎高校生以上の方
☎先着8人 ☎2,000円

②脳トレ健康体操

簡単な脳トレや、健康体操を行います。
☎6月20日(日)10:00～11:30
☎先着15人 ☎300円

③夏のアイシングクッキーづくり

夏をモチーフにしたアイシングクッキーを作ります。
☎6月27日(日)10:00～12:00
☎4歳以上の方(小学生以下は保護者同伴)
☎先着8人 ☎1,500円
☎①6月5日(土)・②19日(土)・③20日(日)までに、直接または電話で、長沼コミュニティセンター ☎257-6731
☎同センター ☎前記 ☎257-6732

各種相談案内 無料

くらし相談…日常生活上の心配ごと
月～木曜日 9:00～16:00
金曜日 9:00～15:00
交通事故相談…損害賠償や示談
水曜日 9:00～16:00
*上記相談で面談希望の方は、あらかじめお問い合わせください。
行政相談…行政活動全般に関する相談
6月1日(火) 9:00～16:00

法律相談…相続・離婚・訴訟など
金曜日・6月22日(火)
13:00～16:00
定員=各8人(多数の場合抽選)
相談日の2週間前の9:00～1週間前の17:00までに電話で申し込み。電子申請も可。
裁判所で訴訟・調停中のものは不可
住宅相談…不動産売買や賃借など
6月15日(火) 10:00～15:00
6月1日(火)9:00から電話で予約(先着8人)

稲毛区役所2階市民相談室で行います。12:00～13:00は相談を行いません。

申込先・問い合わせ
稲毛区役所地域振興課
☎284-6106 FAX284-6189

今月の区役所休日開庁日
6月13日(日)9:00～12:30
主な 市民総合窓口課
開庁窓口 市税出張所

本紙掲載のイベントなどについて
新型コロナウイルスの影響で、催しが中止・延期になる場合があります。詳しくは、各催しの問い合わせ先またはホームページでご確認ください。
[千葉市 新型コロナ イベント](#)